

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная

школа № 4 г. Михайловска



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Школьных (завтраков, обедов) для обучающихся возрастной категории с 12 лет и старше (ОВЗ)

МКОУ СОШ №4 г. Михайловска

на осенне-зимний период 2025-2026 гг.

Составил повар:

Руманова Е.В.

№ реч.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Первый день Завтрак																
591	Гуляш из говядины	100	13,10	10,20	4,20	194,90	0,00	1,54	0,00	29,40	0,00	31,39	2,80			
688	Макароны отварные	180	3,72	6,34	50,11	200,88	0,00	0,00	0,00	23,32	0,00	34,56	2,01			
943	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,50	41,00	0,00	0,00	0,00	6,00	37,50	0,00	0,40			
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80			
147	Хлеб ржаной	30	1,99	0,25	12,72	61,18	0,04	0,00	0,00	5,40	26,20	5,70	1,20			
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40			
	Итого завтрак:	650	22,26	17,44	109,40	639,69	0,16	21,54	0,00	105,32	97,30	84,85	11,61			
Первый день обед																
71	Овощи свежие	100	0,71	0,02	2,9	18,33	0,07	27,5	0,18	15	26	20	1,1			
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,8	0,00	5,81	0,00	38,08	0,00	35,3	2,03			
9/8	Печень тушеная	100	10,47	5,57	5,80	167,89	0,00	1,90	0,00	6,00	0,00	21,00	6,50			
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,90	7,31	46,37	234,00	0,00	0,00	1,39	17,64	26,59	1,71	1,44			
15\10	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	16,00	51,00	0,00	24,00	0,00	15,60	0,00	7,12	8,30			
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80			
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60			
	Кондитерские изделия	30	1,2	5,4	16,5	131,4	0,02	0	0	7,83	24,3	5,4	0,57			
	Итого обед:	940	30,47	24,18	140,93	913,68	0,22	59,21	1,57	116,55	145,29	111,33	22,34			
	Всего за день:	1590	52,73	41,62	250,33	1553,37	0,38	80,75	1,57	221,87	242,59	196,18	33,95			

№ реч.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Второй День Завтрак														
3	Бутерброд с маслом сливочным	40\10	4,00	7,90	18,86	150,46	0,00	0,09	0,00	106,00	0,00	4,80	0,12	
11\4	Каша пшенная	180	8,52	8,16	39,72	189,60	0,15	4,80	0,14	136,32	116,40	23,16	0,62	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,20	13,30	46,10	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
128	Йогурт	95	3,20	2,50	16,00	99,00	0,00	0,00	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10	
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	
147	Хлеб ржаной	30	1,99	0,25	12,72	61,18	0,04	0,00	0,00	5,40	26,20	5,70	1,20	
	Итого за завтрак	585	20,20	19,20	115,65	617,39	0,25	8,56	0,15	486,17	444,34	156,64	21,06	
Второй День обед														
71	Овощи свежие	100	0,71	0,02	2,9	18,33	0,07	27,5	0,18	15	26	20	1,1	
170	Борщ из свежей капусты	250	3,06	7,00	17,99	147,50	0,05	10,29	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19	
20\8	Тефтели рыбные	100	12,10	10,60	8,96	183,64	10,00	0,70	0,00	43,33	0,00	16,40	0,41	
694	Картофельное пюре	180	3,67	8,11	29,40	164,70	0,16	21,80	30,60	44,37	86,60	33,30	1,21	
134	Сок фруктовый	200	1,00	0,30	24,00	92,00	0,03	0,50	0,00	80,00	0,00	70,00	0,80	
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	
	Итого за обед:	910	26,24	26,63	120,28	782,48	10,44	60,79	30,78	243,48	234,23	186,75	7,11	
	Всего за День:	1495	46,44	45,83	235,93	1399,87	10,69	69,35	30,93	729,65	678,57	343,39	28,17	

№ реч.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Третий день Завтрак														
9/8	Печень тушеная	100	10,47	5,57	5,80	167,89	0,00	1,90	0,00	6,00	0,00	21,00	6,50	
679	Каша ячневая	180	5,99	8,28	26,76	146,40	0,00	0,00	0,00	23,13	185,27	22,78	1,04	
868	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,40	70,40	0,00	6,60	0,00	12,00	0,00	10,30	0,40	
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	
147	Хлеб ржаной	30	1,99	0,25	12,72	61,18	0,04	0,00	0,00	5,40	26,20	5,70	1,20	
	Кондитерские изделия	30	1,2	5,4	16,5	131,4	0,02	0	0	7,83	24,3	5,4	0,57	
	Итого завтрак:	580	22,70	19,75	97,25	672,00	0,12	8,50	0,00	63,56	269,37	78,38	10,51	
Третий день Обед:														
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40	
202	Суп овощной	250	2,25	9,50	16,50	146,00	0,00	4,20	0,00	18,75	0,00	53,77	0,96	
5\9	Котлета куриная	100	11,68	9,17	9,89	181,33	0,00	0,40	0,00	42,40	0,00	10,50	1,28	
11\4	Каша пшенная	180	8,52	7,92	39,72	191,88	0,15	4,80	0,14	136,32	116,40	23,16	0,62	
386	Напиток кисломолочный	200	2,70	2,50	13,56	103,00	0,00	1,58	0,00	255,00	0,00	11,00	0,20	
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	
	Итого обед:	910	31,25	30,09	126,50	845,52	0,34	30,98	0,14	500,87	184,80	119,23	9,86	
	Всего за обед:	1490	53,95	49,84	223,75	1517,52	0,46	39,48	0,14	564,43	454,17	197,61	20,37	

№ реч.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
Четвертый День Завтрак:																
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40			
438	Омлет с маслом сливочным	180	14,76	13,56	7,98	356,76	0,13	11,52	345,00	151,72	0,00	25,97	3,91			
959	Какао на молоке	200	2,90	4,20	25,20	102,80	0,04	1,30	0,01	102,00	22,70	4,90	0,35			
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80			
147	Хлеб ржаной	30	1,99	0,25	12,72	61,18	0,04	0,00	0,00	5,40	26,20	5,70	1,20			
	Итого завтрак:	550	23,10	18,66	75,77	662,47	0,33	32,82	345,01	300,32	82,50	49,77	10,66			
Четвертый День Обед:																
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	14,00	16,13	132,50	0,00	18,46	0,00	43,33	0,00	22,25	0,80			
3\8	Жаркое по домашнему	180	20,65	13,80	19,12	302,24	0,00	8,97	24,00	31,10	33,40	65,70	4,03			
72	Напиток валитек	200	0,00	0,00	19,00	85,00	0,30	20,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00			
128	Йогурт	95	3,20	2,50	16,00	99,00	0,00	0,00	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10			
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80			
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60			
	Итого обед:	805	31,30	30,90	107,28	795,05	0,17	33,30	0,03	119,80	156,60	70,40	4,80			
	Всего за День:	1355	54,40	49,56	183,05	1457,52	0,50	66,12	345,04	420,12	239,10	120,17	15,46			

№ реч.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетиче с кая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Пятый день Завтрак:														
20\8	Тефтели рыбные	100	12,10	10,20	8,96	172,30	0,00	0,70	0,00	43,33	0,00	16,40	0,41	
694	Картофельное пюре	180	3,67	8,11	29,40	164,70	0,16	21,80	30,60	44,37	86,60	33,30	1,21	
13\10	Кофейный напиток	200	3,20	5,10	19,10	116,00	0,00	2,60	0,00	240,00	0,00	8,00	0,01	
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	
147	Хлеб ржаной	30	1,99	0,25	12,72	61,18	0,04	0,00	0,00	5,40	26,20	5,70	1,20	
	Итого завтрак:	550	24,01	23,91	90,25	608,91	0,26	25,10	30,60	342,30	146,40	76,60	3,63	
Пятый день Обед:														
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40	
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	4,76	29,13	132,75	0,00	8,25	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09	
268	Шницель из говядины	100	14,20	10,80	8,60	220,00	0,00	0,43	0,00	26,93	0,00	0,00	1,38	
321	Рагу овощное	180	3,36	10,12	21,13	139,20	0,00	15,27	0,00	49,26	0,00	38,40	1,36	
34	Напиток из ягод	200	0,21	0,15	17,37	71,67	0,00	4,50	0,11	12,00	4,80	2,10	0,12	
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	
	Итого обед:	910	26,56	26,83	123,06	786,93	0,19	48,45	0,11	161,19	139,85	88,30	10,75	
	Всего за день:	1460	50,57	50,74	213,31	1395,84	0,45	73,55	30,71	503,49	286,25	164,90	14,38	

№ п/п	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в	жиры	углеводы	Энергетич еская ценность в (ккал.)	Витамины В1	С	А	Минераль ные Са	Р	Мg	Fe
Шестой день Завтрак:													
128	Йогурт	95	3,20	2,50	16,00	99,00	0,00	0,00	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
3	Бутерброд с маслом сливочным	40\10	4,00	7,90	18,86	150,46	0,00	0,09	0,00	106,00	0,00	4,80	0,12
5	Каша рисовая	180	7,80	9,50	26,20	188,75	0,04	0,54	0,00	108,00	0,00	0,00	0,50
868	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,40	70,40	0,00	6,60	0,00	12,00	0,00	10,30	0,40
147	Хлеб ржаной	30	1,99	0,25	12,72	61,18	0,04	0,00	0,00	5,40	26,20	5,70	1,20
	Итого завтрак:	555	16,99	20,15	89,18	569,79	0,08	7,23	0,00	350,40	117,20	34,80	2,32
Шестой день Обед:													
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40
197	Рассольник Петербургский	250	4,83	5,21	24,09	146,50	0,00	7,54	0,00	26,45	0,00	25,90	0,98
10\5	Запеканка из творога	180	14,28	16,27	29,64	354,12	0,11	0,96	0,15	330,00	220,00	49,56	1,15
13\10	Кофейный напиток	200	3,20	5,10	19,10	116,00	0,00	2,60	0,00	240,00	0,00	8,00	0,01
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого обед:	810	28,41	27,58	119,66	839,93	0,30	31,10	0,15	644,85	288,40	104,26	8,94
	Всего за день:	1365	45,40	47,73	208,84	1409,72	0,38	38,33	0,15	995,25	405,60	139,06	11,26

№ реч.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энерг етическая ценно сть в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Седьмой день Завтрак:														
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40	
4	Бутерброд с сыром	40\10	5,13	7,25	18,81	138,38	0,00	0,09	0,00	106,00	0,00	4,80	0,12	
748	Запеканка картофельная с мясом и маслом	200	12,01	12,27	29,46	274,53	0,03	0,93	0,07	119,60	140,13	42,66	14,53	
386	Напиток кисломолочный	200	2,70	2,50	15,07	103,00	0,00	1,58	0,00	255,00	0,00	11,00	0,20	
147	Хлеб ржаной	30	1,99	0,25	12,72	61,18	0,04	0,00	0,00	5,40	26,20	5,70	1,20	
	Итого завтрак:	580	22,23	22,67	85,86	624,09	0,13	22,60	0,07	518,00	166,33	64,16	20,45	
Седьмой день Обед:														
71	Овощи свежие	100	0,71	0,02	2,9	18,33	0,07	27,5	0,18	15	26	20	1,1	
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	11,14	10,99	132,50	0,00	18,46	0,00	43,33	0,00	22,25	0,80	
3\7	Рыба припущенная с овощами	100	15,20	8,20	4,00	174,00	0,00	11,00	0,04	110,00	148,90	49,00	0,01	
679	Рис рассыпчатый	180	4,32	6,00	55,84	244,26	0,70	0,00	0,16	6,37	93,49	30,55	1,33	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,20	13,30	46,10	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	
	Итого обед:	910	27,88	26,16	124,06	791,50	0,91	60,63	0,39	303,65	522,33	241,68	24,06	
	Всего за День:	1490	50,11	48,83	209,92	1415,59	1,04	83,23	0,46	821,65	688,66	305,84	44,51	

№ п/п	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Восьмой день Завтрак														
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40	
10\5	Запеканка из творога	180	14,28	16,27	29,64	354,12	0,11	0,96	0,15	330,00	220,00	49,56	1,15	
959	Какао на молоке	200	2,90	4,20	25,20	102,80	0,04	1,30	0,01	102,00	22,70	4,90	0,35	
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	
147	Хлеб ржаной	30	1,99	0,25	12,72	61,18	0,04	0,00	0,00	5,40	26,20	5,70	1,20	
	Итого завтрак :	550	22,62	21,37	97,43	659,83	0,31	22,26	0,16	478,60	302,50	73,36	7,90	
Восьмой день Обед:														
49	Бульон куриный с гречками	250	7,63	7,78	15,38	167,63	0,00	1,17	0,00	106,35	0,00	31,00	1,70	
608	Котлета из говядины	100	11,50	11,55	15,70	228,75	0,00	0,15	0,00	43,75	0,00	32,13	1,50	
336	Капуста тушеная	180	2,16	6,12	20,76	121,20	0,00	37,80	0,00	97,92	0,00	6,04	3,45	
394	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	13,48	83,20	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
128	Йогурт	95	3,20	2,50	16,00	99,00	0,00	0,00	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10	
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	
	Итого обед:	865	27,30	28,46	98,28	781,36	0,08	42,79	0,01	486,77	311,34	189,85	26,77	
	Всего за День:	1415	49,92	49,83	195,71	1441,19	0,39	65,05	0,17	965,37	613,84	263,21	34,67	

№ п.п.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энерг. ценность в (ккал.)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
Девятый день Завтрак																
20\8	Биточки рыбные	100	11,58	8,80	9,59	143,75	0,00	1,03	0,00	59,13	0,00	26,38	0,74			
692	Картофель отварной	180	2,76	6,50	17,64	160,61	0,00	21,75	0,00	18,00	0,00	33,00	1,80			
34	Напиток из ягод	200	0,21	0,15	17,37	71,67	0,00	4,50	0,11	12,00	4,80	2,10	0,12			
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80			
147	Хлеб ржаной	30	1,99	0,25	12,72	61,18	0,04	0,00	0,00	5,40	26,20	5,70	1,20			
	Итого завтрак:	550	19,59	15,95	77,39	531,94	0,10	27,28	0,11	103,73	64,60	80,38	4,66			
Девятый день Обед:																
145	Свекольник со сметаной	250	3,44	10,29	15,50	130,88	0,00	8,72	0,00	104,91	0,00	110,00	3,12			
591	Гуляш из говядины	100	13,30	10,80	4,20	194,90	0,30	1,54	0,01	29,40	116,45	31,39	2,80			
688	Макароны отварные	180	3,72	6,34	50,11	200,88	0,00	0,00	0,00	23,32	0,00	34,56	2,01			
2108	Напиток киселек витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	0,30	20,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00			
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80			
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60			
	Итого обед:	810	26,16	28,03	125,84	777,97	0,73	30,26	0,13	174,03	184,85	196,75	10,33			
	Всего за День:	1360	45,75	43,98	203,23	1309,91	0,83	57,54	0,24	277,76	249,45	277,13	14,99			

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества в			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
Десятый день Завтрак																	
4	Бутерброд с сыром	40\10	5,13	7,25	18,81	138,38	0,00	0,09	0,00	106,00	0,00	4,80	0,12				
336	Капуста тушеная	180	2,16	6,12	20,76	121,20	0,00	37,80	0,00	97,92	0,00	6,04	3,45				
5\9	Котлета куриная	100	11,68	9,17	9,89	181,33	0,00	0,40	0,00	42,40	0,00	10,50	1,28				
82	Кисель плодовоовощный	200	0,00	0,00	18,00	116,00	0,00	0,50	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00				
147	Хлеб ржаной	30	1,99	0,25	12,72	61,18	0,04	0,00	0,00	5,40	26,20	5,70	1,20				
	Итого завтрак:	560	20,96	22,79	80,18	618,09	0,04	38,79	0,00	252,20	26,20	27,04	6,05				
Десятый день Обед																	
71	Овощи свежие	100	0,71	0,02	2,9	18,33	0,07	27,5	0,18	15	26	20	1,1				
41	Суп рыбный	250	8,00	8,05	22,25	135,75	0,00	7,46	0,00	86,25	0,00	33,12	2,02				
438	Омлет с маслом сливочным	180	14,76	13,56	7,98	356,76	0,13	11,52	345,00	151,72	0,00	25,97	3,91				
134	Сок фруктовый	200	1,00	0,30	24,00	92,00	0,03	0,50	0,00	80,00	0,00	70,00	0,80				
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80				
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60				
	Итого обед :	810	30,17	22,53	94,16	779,15	0,36	46,98	345,18	349,37	94,40	169,89	10,23				
	Всего за День:	1370	51,13	45,32	174,34	1397,24	0,40	85,77	345,18	601,57	120,60	196,93	16,28				